PUBLICATION N° 501
BULLETIN DE LA MÉNAGÈRE N° 2

PUBLIÉ EN NOVEMBRE 1937
RÉIMPRESSION

DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICUTURE

LE MIEL

ET QUELQUES FAÇONS DE L'UTILISER

PAR

C. B. GOODERHAM

ET

M. L. HEENEY

SERVICE DE L'APICULTURE
FERMES EXPÉRIMENTALES FÉDÉRALES

630.4
C212
P 501
c. 1
1937 r.p.
fr.

Publié par ordre de l'Hon. JAMES G. GARDINER, Ministre de l'Agriculture.
Ottawa, 1937

TABLES DES MATIÈRES

	Page
L'emploi du miel dans la cuisine	8
Pains et petits pains	8
Pain au miel	8
Pain Graham au miel	9
Cercle à thé suédois	9
Petits pains Parker house	10
Gâteaux et petits fours (*Cookies*)	10
Gâteaux de dattes au miel	10
Gâteaux de fruits au miel	10
Gâteaux de chocolat au miel	11
Gâteaux de raisins et d'épices au miel	11
Gâteaux des anges au miel	11
Gâteaux quatre-quarts	12
Gâteaux de miel	12
Petits pains à la gelée ou au miel	12
Gâteaux au miel et au citron	12
Pain d'épices	13
Macarons à la noix de coco	13
Petits fours (*Cookies*) froids au miel	13
Petits fours (*Cookies*) de crème sure au miel	13
Petits fours (*Cookies*) de farine d'avoine, au miel, avec garniture de dattes	14
Hermites au miel	14
Croquets (Snaps) au miel	14
Carrés d'amandes, au miel	14
Meules à la noix de coco, au miel	15
Tablettes au miel et aux dattes	15
Petits fours à la cuiller, au miel	15
Bonbons et confiseries	15
Zeste au miel	15
Bonbons (*Fudge*) divinité au miel	16
Bonbons (*Fudge*) au miel et au chocolat	16
Tire au miel	16
Caramels au chocolat et au miel	16
Bandes de fruits au miel	16
Tartes, poudings et crème glacée	17
Tarte au citron, au miel	17
Tarte à la citrouille, au miel	17
Tarte aux biscuits, au miel	17
Garniture de tarte au chocolat	18
Garniture au lait et au miel	18
Tarte aux pacanes et au miel	18
Pouding au miel, cuit à la vapeur	18
Pouding Graham, au miel	18
Pouding aux dattes, cuit à la vapeur	19
Pouding au chocolat, cuit à la vapeur	19
Plum-pouding au miel	19
Lait caillé, au miel	19
Crème d'orange, au miel	20
Crème cuite au miel	20
Pommes cuites au miel	20
Crème glacée à la vanille et au miel	20
Crème glacée, aux fraises et au miel	20
Crème glacée, au chocolat et au miel	20

PAGE

Muffins, beignes, etc. 21
Muffins à la farine d'avoine 21
Muffins au miel 21
Gâteaux de son, au miel 21
Pain brun au miel, cuit à la vapeur 21
Pain de dattes et d'amandes, au miel 21
Beignes au miel 22

Fruits sucrés au miel pour déjeuner 22

Marmelades et beurres de fruits 22
Marmelades de miel, d'oranges et de carottes 22
Compote d'abricots 22
Gelée d'atocas 22
Fantaisie au miel et aux atocas 23
Sirop d'orange, au miel 23
Beurre d'abricot au miel 23
Beurre de prune au miel 23

Garnitures de sandwichs au miel 23
Beurre de miel et d'arachides 23
Miel et amandes 23
Miel et fromage 23
Miel, amandes et fruits pour tartines 24
Beurre au miel et à la cannelle 24

Beurre au miel 24

Pain rôti au miel 24
Garniture simple 24
Garniture à la cannelle 24
Garniture aux amandes 28

Divers 24
Glaçage bouilli au miel 24
Pâte au chocolat 24
Sauce au chocolat 24
Chocolat chaud ou froid 24

Conserves 25

VERSION FRANÇAISE par C. E. MORTUREUX, B.S.A.

LE MIEL

ET QUELQUES FAÇONS DE L'UTILISER

PAR

C. B. GOODERHAM, B.S.A., *Apiculteur du Dominion*

ET

M. L. HEENEY, *Spécialiste en cuisson et en conservation des aliments*

Avant l'introduction du sucre de canne, le miel était, de toutes les substances sucrées, celle que l'on trouvait le plus facilement. Depuis bien longtemps déjà l'homme avait découvert que les abeilles emmagasinent dans leurs nids de grandes quantités d'une substance sucrée et délectable, que l'on pouvait leur dérober. On apprit également par la suite que ces mêmes abeilles pouvaient s'accommoder de caisses de construction spéciale (ruches) qui leur permettaient d'accumuler plus de miel et où celui-ci était plus facile à recueillir, si bien que la production du miel devint ce qu'elle est aujourd'hui, une industrie avantageuse et agréable. Beaucoup de nos lecteurs seront sans doute surpris d'apprendre qu'en 1931 le Canada a produit 29,666,097 livres de miel.

Le miel est le nectar des fleurs butiné par les abeilles et mûri par elles dans leurs ruches. Au cours du procédé de maturation ce nectar perd son excès d'eau et la nature chimique des sucres qu'il renferme subit une transformation.

Un miel bien mûri contient environ 17.2 pour cent d'eau, 75 pour cent de sucres et de petites quantités de protéine, de dextrine, de substances minérales et de certaines substances volatiles qui lui donnent son arome et son goût. Le miel peut donc être considéré comme une solution concentrée de sucre. Il a un goût, un arome particuliers: il appartient à cette classe d'aliments qui fournissent au corps de la chaleur et de l'énergie et ne peut être assimilé à certains aliments comme la viande, les œufs, etc., qui réparent les tissus du corps.

Les sucres que l'on trouve dans le miel sont les suivants: sucre de fruits (levulose), surcre de raisin (dextrose) et sucre de canne (sucrose). Ce dernier n'est présent qu'en petites quantités.

La levulose et la dextrose sont des sucres invertis que l'on appelle parfois "sucres prédigérés". Ces sucres invertis sont le résultat de la désagrégation ou de la digestion du sucre de canne (sucrose), une fonction que l'appareil digestif doit remplir avant que ce sucre puisse être assimilé par le corps. Ce procédé de digestion est déjà effectué dans le miel et les sucres du miel sont donc immédiatement aptes à être assimilés, sans imposer une lourde tâche à l'appareil digestif. C'est pourquoi le miel convient tout spécialement pour les enfants et pour tous ceux qui digèrent difficilement.

La levulose est un sucre qui ne se granule pas; c'est la substance la plus sucrée que l'on trouve dans la nature. Comme elle domine généralement dans le miel, le miel sucre un peu plus qu'une quantité égale de sucrose.

La dextrose est un sucre qui se granule rapidement et sucre moins que la sucrose. Ce sucre domine surtout dans les sirops du commerce.

La quantité de substances minérales que renferme le miel est très faible; il est à noter cependant qu'il contient certains éléments comme la chaux, le fer et d'autres, tous nécessaires au bon fonctionnement du corps humain.

La couleur du miel varie; il peut être blanc comme de l'eau ou brun foncé, en passant par tous les tons intermédiaires, suivant l'espèce de fleurs d'où il provient, mais sa couleur n'affecte en aucune façon sa valeur alimentaire. La

différence de couleur est causée par certaines substances qui se trouvent dans le nectar des différentes fleurs et qui captent plus ou moins les rayons du soleil.

Le goût du miel varie tout autant que sa couleur, et l'on peut toujours trouver un miel qui plaise même au palais le plus délicat. Le miel a un goût d'autant plus fin que sa couleur est plus claire. Quand on se sert de miel au lieu de sucre dans la cuisine on devrait donc employer du miel à couleur claire. Quand on s'en sert en guise de dessert, pour remplacer les confitures, la marmelade, etc., on peut prendre la couleur ou le goût préféré. Pour qu'un aliment soit apprécié il faut qu'il ait un bon goût, et pour cette raison le miel, avec ses nombreux goûts délicats, devrait exercer une attraction toute spéciale.

Tous les miels canadiens se granulent ou se durcissent tôt ou tard, suivant la proportion des deux sucres invertis qu'ils renferment. Plus la proportion de levulose est élevée par comparaison à celle de dextrose, plus le miel reste longtemps à l'état liquide. Les températures froides accélèrent la granulation; les hautes températures la retardent. Le miel vendu dans des contenants de verre est généralement soumis à la chaleur au moment de l'emballage; c'est afin qu'il puisse retenir sa forme liquide aussi longtemps que possible. Une granulation rapide produit généralement une texture fine; une granulation lente une texture grossière. La granulation n'est pas une indication d'adultération comme beaucoup de gens s'imaginent; c'est plutôt un signe de pureté.

On peut ramener le miel granulé à sa forme liquide en mettant le contenant dans de l'eau et en faisant chauffer l'eau à 150 degrés Fahrenheit. Une température plus élevée pourrait assombrir la couleur du miel et lui ôter de son goût et de son arome. Dès que le miel est devenu liquide, refroidissez-le aussi rapidement que possible, mais ne le mettez pas dans la glacière.

Le miel absorbe l'humidité de l'air et, en ce faisant, perd rapidement son goût et son arome; il ne faut donc pas le laisser découvert plus longtemps qu'il n'est nécessaire. Le miel extrait se conserve dans un endroit *frais* et *sec* tandis que le miel en rayons exige un endroit *chaud* et *sec*.

Nous avons vu que les traits caractéristiques du miel varient, et c'est pourquoi on a trouvé qu'il est nécessaire de le classer et de le trier par couleurs et par catégories. Les classes de couleur les plus généralement employées sont les suivantes: "Blanc", "Doré", "Ambre" et "Foncé". La couleur n'affecte aucunement la valeur nutritive du miel. Au point de vue nutritif, tous les miels se valent, mais les miels de couleur foncée ont généralement un goût beaucoup plus fort que les miels de couleur claire. Les catégories de qualités sont les numéros 1, 2 et 3, indiquant la texture, la densité, le goût, etc. Les miels à couleur claire et de catégorie supérieure conviennent spécialement pour la table; ils coûtent généralement plus cher que les miels de couleur foncée et de catégories inférieures, et c'est là un fait que la ménagère doit prendre en considération lorsqu'elle achète du miel pour la cuisine. Employées à la place du sucre dans la cuisine, les catégories inférieures de miel sont aussi bonnes que les catégories supérieures, mais il faut éviter les miels foncés, à goût fort, lorsqu'on veut avoir un goût délicat dans le produit fini.

Pour la ménagère à la campagne, spécialement celle qui produit elle-même son miel, la valeur a généralement une importance secondaire. Ce qui importe pour elle, c'est de savoir si le miel qu'elle produit et qu'elle ne peut pas vendre peut être employé en guise de sucre, au lieu d'acheter du sucre. C'est pour elle que nous avons écrit ce feuillet.

La façon la plus commune d'utiliser le miel est de s'en servir comme dessert, à la place des confitures, des gelées et des marmelades, etc., mais comme le miel est une solution concentrée de sucre, on peut aussi l'employer de beaucoup d'autres façons en guise de sucre et en obtenir de très bons résultats. Miss Heeney nous indique quelques-unes de ces façons dans les pages suivantes.

L'EMPLOI DU MIEL DANS LA CUISINE

Le miel peut être employé au lieu de sucre ou de mélasse, et il donne de cette façon de très bons résultats à condition que l'on observe certaines règles générales. Les gâteaux faits avec du miel conservent leur fraîcheur, leur humidité, beaucoup plus longtemps que ceux où l'on n'emploie que du sucre et c'est là peut-être l'avantage principal de l'emploi du miel. En fait, le pain, les gâteaux, les petits fours (cookies), etc., dans lesquels on s'est servi de miel au lieu de sucre restent frais longtemps, sans aucune perte de goût; ce goût même s'améliore après une assez longue période de conservation. On peut remplacer tout le sucre par du miel lorsque la quantité de sucre employée n'est pas considérable, comme dans les "muffins", le pain, etc. Dans les gâteaux, les petits fours (*cookies*), les tartes, etc., où l'on met plus de sucre, il y a d'autres choses dont il faut tenir compte quand on se sert de miel. La composition chimique du miel diffère de celle du sucre. Le sucre ne contient ni eau ni acide, tandis que le miel se compose de différents types de sucre en solution avec de l'eau, et contient une certaine proportion d'acidité. Les règles suivantes sont basées sur des recherches expérimentales qui ont été faites sur l'emploi du miel dans la cuisson des aliments. Ce sont des règles générales sur lesquelles on peut se baser pour adapter d'autres recettes à l'emploi du miel.

1. Mesurez toujours le miel dans la forme liquide. S'il est granulé, faites-le chauffer sur de l'eau chaude pour le liquéfier.

2. Pour chaque tasse de miel employé, réduisez d'un cinquième la proportion de liquide stipulée dans la recette.

3. Une tasse de miel sucre tout autant qu'une tasse de sucre.

4. Mettez de ¼ à ½ cuillerée à thé de soda (*Bicarbonate de soude*) pour chaque tasse de miel.

5. Augmentez la quantité de sel à raison de ⅛ à ¼ de cuillerée à thé.

6. Lorsque vous remplacez le sucre par du miel dans les gâteaux, réduisez d'un cinquième la quantité de liquide indiquée dans la recette et employez moitié miel et moitié sucre. Seul le gâteau aux fruits fait exception à cette règle; on peut y remplacer tout le sucre par du miel.

7. Dans les poudings au lait, les garnitures de tartes, etc., ajoutez le miel avec l'agent épaississant, c'est-à-dire la farine, la fécule de maïs, etc.

Les recettes suivantes ayant été soumises à un essai pratique par l'auteur dans la cuisine de la Ferme expérimentale centrale à Ottawa peuvent être recommandées.

Pains et petits pains

PAIN AU MIEL

2 tasses d'eau bouillante
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de miel
½ gâteau de levure dissous dans ¼ tasse d'eau tiède
6 tasses de farine tamisée
2½ cuil. à thé de sel

Mettez le miel, le beurre et le sel dans un grand bol, versez l'eau bouillante par-dessus; lorsque le mélange est devenu tiède, ajoutez la levure dissoute et cinq tasses de farine puis brassez jusqu'à ce que le tout soit parfaitement mélangé en vous servant d'un couteau ou d'une cuiller. Ajoutez la farine qui reste, mélangez et retournez sur une planche enfarinée; rien ne doit adhérer au bol; pétrissez pour mélanger les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit lisse, élastique au toucher et que des bulles se voient sous la surface. Il faut un peu de pratique pour pétrir rapidement. Remettez dans le bol, recouvrez d'un linge propre et d'une planche ou d'un couvercle de fer-blanc, laissez monter pendant la nuit à une température de 65 degrés Fahrenheit. Le lendemain matin, coupez

la pâte, jetez-la sur une planche légèrement enfarinée, pétrissez pour distribuer l'air, façonnez en petits pains ou biscuits, mettez dans les tôles graissées, en ayant soin de les remplir presque complètement. Recouvrez, laissez monter jusqu'au double du volume et faites cuire dans un four chaud. Cette recette fait une miche de pain et une platée de biscuits.

PAIN GRAHAM AU MIEL

1 gâteau de levure
1 tasse de lait chauffé jusqu'à ébullition et refroidi
4 c. à soupe de miel
1 tasse d'eau tiède
2 c. à soupe de beurre fondu
4 tasses de farine Graham
1 tasse de farine à pain tamisée
1 c. à thé de sel

Faites dissoudre la levure dans le liquide tiède, ajoutez le miel, le beurre et le lait. Ajoutez ensuite la farine et le sel graduellement, jusqu'à ce qu'une pâte qui puisse être pétrie se soit formée; pétrissez parfaitement en ayant soin de tenir la pâte molle. Recouvrez et tenez dans un endroit chaud pendant environ 1 heure ½ pour que la pâte lève. Lorsque la pâte a doublé de volume retournez sur une planche et façonnez en pains. Mettez sur une tôle bien graissée, recouvrez et laissez monter ½ heure environ. Faites cuire au four 1 heure.

CERCLE À THÉ SUÉDOIS

½ tasse de beurre
¼ tasse de miel
½ tasse d'eau bouillante
1 gâteau de levure
½ tasse d'eau froide
1 œuf
½ c. à thé de sel
3 tasses de farine à pain non tamisée

Battez le miel et le beurre en crème et ajoutez l'eau bouillante. Laissez ce mélange se refroidir et ajoutez le gâteau de levure qui a été dissous dans l'eau froide. Agitez jusqu'à mélange parfait et ajoutez l'œuf battu. Mettez ensemble la farine et le sel et passez-les au tamis. Mélangez parfaitement, recouvrez le bol avec du papier ciré et mettez dans le réfrigérateur pour la nuit ou jusqu'à ce que vous soyez prêt à vous en servir.

Roulez une moitié de ce mélange en une feuille oblongue d'environ un quart de pouce d'épaisseur, sur une planche légèrement enfarinée. Etendez par-dessus deux cuillerées à soupe de beurre amolli mais non fondu et saupoudrez du mélange suivant:

½ tasse de sucre brun
¼ tasse d'amandes blanchies, émincées
¼ c. à thé de cannelle
¼ de tasse de zeste de citron
¼ de tasse de raisins lavés

Roulez comme pour un petit pain à la gelée

Rognez les bouts et joignez-les pour former un anneau. Coupez avec des ciseaux à intervalles d'environ un pouce à partir de l'extérieur jusqu'à un demi-pouce du centre, et retournez chaque partie légèrement sur le côté. Dorez la surface avec du blanc d'œuf et laissez monter pendant deux heures à la température de la chambre. Faites cuire pendant 30 minutes dans un four chaud à 400 degrés Fahrenheit.

Vous pouvez vous servir du reste de la pâte pour faire une natte à thé suédoise.

Enlevez au couteau trois morceaux du mélange de dimension égale et roulez avec les mains en morceaux de grosseur uniforme, puis façonnez en natte. Mettez sur une tôle beurrée, recouvrez, laissez monter, dorez avec un jaune d'œuf légèrement battu et dilué avec une demi-cuillerée à soupe d'eau et saupoudrez d'amandes blanchies finement émincées. Faites cuire dans un four à feu modéré.

46846—3½

PETITS PAINS PARKER HOUSE

1 gâteau de levure
2 tasses de lait chaud
2 ou 3 c. à soupe de miel
5½ tasses de farine
1½ c. à thé de sel
¼ tasse de beurre

Faites dissoudre la levure et le miel dans du lait tiède. Ajoutez le beurre et la moitié de la farine. Battez jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement lisse, recouvrez et laissez lever dans un endroit chaud jusqu'à ce que le volume ait doublé (environ 1 heure). Ajoutez le sel et suffisamment de farine pour faire une pâte qui puisse bien se pétrir. Pétrissez bien, mettez dans un bol graissé, recouvrez et laissez monter jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Roulez en morceaux d'un demi-pouce d'épaisseur, coupez avec un couteau à biscuits de trois pouces, faites une raie au centre avec un couteau émoussé et repliez. Mettez dans une tôle bien graissée, recouvrez et laissez lever jusqu'à ce que la pâte soit devenue légère (¾ heure). Faites cuire dix minutes dans un four chaud.

Gâteaux et petits fours (Cookies)

GÂTEAU DE DATTES AU MIEL

1 tasse de dattes
1 tasse d'eau bouillante
½ tasse de miel
½ tasse de sucre brun
⅓ tasse de beurre
3 cuillerées à thé de poudre à pâte
¼ cuillerée à thé de soda
1 œuf
1 tasse de noix hachées
2 tasses de farine
¼ cuillerée à thé de sel

Faites cuire les dattes dans l'eau, ôtez du feu et laissez refroidir. Ajoutez le miel et le sucre brun. Tournez le beurre en crème, ajouter l'œuf battu, puis le mélange de dattes. Ajoutez ensuite les ingrédients secs tamisés et les noix. Faites cuire sur une tôle beurrée, dans un four à feu modéré, 350 degrés Fahrenheit, pendant 50 minutes.

GÂTEAU DE FRUITS AU MIEL

1 tasse de beurre
1 tasse de miel
6 œufs
¼ tasse de lait sur
¼ tasse de mélasse
1 liv. de raisins secs
1 liv. de raisins de Corinthe
½ liv. d'amandes
½ liv. de cerises glacées
2 tasses de farine
1 cuillerée à thé de poudre à pâte
1 cuillerée à thé de soda
1½ cuillerée à thé de cannelle
½ cuillerée à thé de macis
½ cuillerée à thé de clous de girofle
½ cuillerée à thé de toute-épice (Poivre de la Jamaïque)
½ tasse de jus de raisins ou
½ tasse de brandy

1. Lavez les raisins de Corinthe et les raisins de table, et faites sécher.
2. Faites blanchir les amandes, séchez, coupez en deux.
3. Coupez les cerises en deux.
4. Tournez le beurre en crème, ajoutez le miel et les jaunes d'œufs, battez le tout parfaitement.
5. Ajoutez du lait sur et de la mélasse.
6. Mesurez et tamisez les ingrédients secs, saupoudrez un peu de farine sur les fruits et les noix.

7. Ajoutez le jus de raisins ou le brandy, et tamisez les ingrédients secs, mélangez parfaitement.

8. Incorporez les fruits et les amandes enfarinés, en agitant et mélangez parfaitement.

9. Tapissez les tôles avec au moins huit épaisseurs de papier, remplissez aux deux tiers du mélange.

10. Faites cuire lentement au four pendant environ deux heures.

GÂTEAU DE CHOCOLAT AU MIEL

½ tasse de miel
½ tasse de beurre
2 carrés de chocolat non sucré
2½ tasses de bonne farine à gâteau
½ cuillerée à thé de soda
1 cuillerée à thé de vanille
½ tasse de sucre brun
1 œuf
1 tasse de lait
½ cuillerée à thé de sel
2 cuillerées à thé de poudre à pâte

Tournez le beurre en crème parfaitement avec du miel et du sucre brun. Ajoutez l'œuf, battez bien, puis ajoutez du chocolat fondu. Ajoutez alternativement les ingrédients secs tamisés et le lait. Faites cuire dans un four à feu modéré (350 degrés Fahrenheit).

GÂTEAU DE RAISINS ET D'ÉPICES AU MIEL

1 tasse de sucre brun
1 tasse de miel
1 tasse de beurre
2 œufs
¼ cuillerée à thé de toute-épice
1½ cuillerée à thé de cannelle
1 cuillerée à thé de gingembre
½ cuillerée à thé de muscade
¼ cuillerée à thé de macis
4 tasses de farine
2 cuillerées à thé de soda
1 tasse de lait sur
1 tasse de raisins
½ cuillerée à thé de sel

Tournez bien le beurre en crème avec du miel et du sucre, ajoutez les œufs, un par un, et battez bien. Ajoutez le lait sur et les ingrédients secs qui ont été passés plusieurs fois au tamis. Ajoutez en dernier lieu les raisins mélangés avec un peu de farine. Faites cuire dans un four à feu modéré pendant environ une heure. (Température 325 à 350 degrés Fahrenheit.)

GÂTEAU DES ANGES AU MIEL

¼ tasse de miel
½ tasse de sucre de fruit
1 cuil. à thé de crème de tartre
6 blancs d'œufs
½ tasse de farine
¼ cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à thé d'essence aromatisante

Tamisez le sucre cinq fois. Tamisez la farine cinq fois. Mettez ensemble le sucre et la farine puis ajoutez ¼ cuillerée à thé de crème de tartre. Tamisez encore cinq fois. Battez partiellement les blancs d'œufs, ajoutez la crème de tartre qui reste et le sel, finissez de battre. Ajoutez le miel aux blancs d'œufs, incorporez lentement et soigneusement les ingrédients secs. Ajoutez l'essence en dernier lieu. Versez sur une tôle à gâteau d'ange, non graissée, et faites cuire d'abord dans un four à feu très lent, puis augmentez la chaleur.

GÂTEAU QUATRE-QUARTS AU MIEL

1 tasse de beurre
1 tasse de sucre
¾ tasse de miel
4 œufs (battus séparément)
¼ c. à thé d'essence de citron
2 tasses de fleur de farine à pâtisserie
½ c. à thé de gingembre
½ c. à thé de cannelle
½ c. à thé de soda

Défaites le beurre en une crème claire, avec le sucre. Ajoutez-y les jaunes d'œufs après les avoir battus jusqu'à ce qu'ils aient une couleur de citron puis ajoutez le miel. Ajoutez ensuite la farine tamisée avec les épices et le soda. Incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme et l'essence. Battez cinq minutes. Mettez dans un moule profond, en fer-blanc, et faites cuire une heure dans un four à feu modéré, 300 à 350 degrés Fahrenheit.

GÂTEAU AU MIEL

⅓ tasse de beurre
½ tasse de miel
½ tasse de sucre
2 œufs
¼ c. à thé de sel
½ tasse de lait
½ c. à thé de vanille
2 tasses de farine à gâteau
3 c. à thé de poudre à pâte

Tamisez les ingrédients secs. Défaites le beurre en crème. Ajoutez graduellement le sucre, l'incorporant bien au beurre. Ajoutez graduellement le miel, et mélangez-le bien avec le beurre et le sucre.

Battez les jaunes d'œufs et ajoutez-les au premier mélange. Ajoutez la vanille au lait. Ajoutez les ingrédients secs tamisés alternativement avec le lait en battant tout juste assez pour mélanger les ingrédients. Incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme. Versez dans un moule de fer-blanc de 8 pouces carrés et faites cuire dans un four à feu modéré (environ 350 degrés Fahrenheit).

PETITS PAINS AU MIEL

2 œufs
½ tasse de sucre
½ tasse de miel
1 c. à thé de vanille
1 tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
⅓ tasse d'eau bouillante

Battez les blancs d'œufs en neige ferme, ajoutez-y le sucre graduellement. Battez les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient devenus épais et de couleur jaune citron, ajoutez le miel graduellement, battez bien, puis ajoutez la vanille et l'eau bouillante en remuant. Combinez ensemble les deux mélanges de jaunes et de blancs d'œufs et faites-en un tout homogène. Tamisez les ingrédients secs et incorporez-les soigneusement au mélange d'œufs. Versez dans une casserole longue et étroite, sur ¼ de pouce de profondeur environ. Faites cuire à une température de 275 à 300 degrés Fahrenheit. Otez du four, rognez les bords avec un couteau tranchant, recouvrez de miel ou de gelée, et roulez.

GÂTEAU AU MIEL ET AU CITRON

½ tasse de beurre
½ tasse de miel
½ tasse de sucre
½ tasse de lait
2 œufs
2 tasses de farine
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de cannelle
Zeste râpé d'un citron
¼ c. à thé de sel

Défaites le beurre en crème, ajoutez le sucre, et faites une crème uniforme. Ajoutez le miel, puis les œufs, un par un, et battez bien après chaque addition.

Ajoutez le reste de citron, puis, alternativement avec le lait, les ingrédients secs tamisés.

Faites cuire dans un four à feu modéré, environ 300 à 320 degrés Fahrenheit, de 30 à 40 minutes.

PAIN D'ÉPICES

½ tasse de beurre
¼ tasse de sucre brun
½ tasse de lait sur
½ cuillerée à thé de sel
½ cuillerée à thé de gingembre
⅓ cuillerée à thé de clous de girofle
¾ tasse de miel
1 œuf
1 cuillerée à thé de soda
1¾ tasse de bonne farine à gâteau
½ cuillerée à thé de cannelle
2 cuillerées à thé de poudre à pâte

Tournez parfaitement le beurre en crème avec le miel et le sucre. Ajoutez l'œuf et mélangez bien. Ajoutez le lait sur et les ingrédients secs qui ont été passés au tamis. Faites cuire pendant 25 minutes dans un four à feu modéré, environ 375 degrés Fahrenheit.

MACARONS À LA NOIX DE COCO

1 blanc d'œuf
¼ tasse de miel
1½ tasse de noix de coco émincée
¼ cuillerée à thé de sel

Battez le blanc d'œuf en neige jusqu'à ce qu'il soit ferme, ajoutez graduellement le miel, en battant constamment. Continuez jusqu'à ce que le mélange soit léger. Incorporez le sel et la noix de coco. Versez par petits tas au moyen d'une cuiller sur une tôle à buicuits bien graissée, faites cuire dans un four à feu modéré jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

PETITS FOURS (COOKIES) REFROIDIS AU MIEL

½ tasse de beurre
½ tasse de miel
2⅓ tasses de farine
⅛ cuillerée à thé de soda
1 œuf
½ tasse de sucre brun
½ tasse de noix hachées
½ cuillerée à thé de sel
Une cuillerée à thé de vanille

Battez le miel et le sucre en crème avec le beurre, ajoutez l'œuf, mélangez bien. Ajoutez les ingrédients secs, puis les noix et la vanille. Faites-en un pain, recouvrez de papier ciré et faites refroidir. Tranchez et faites cuire au four à 400 degrés Fahrenheit pendant 10 à 12 minutes.

PETITS FOURS (COOKIES) DE CRÈME SURE AU MIEL

2 œufs
1½ tasse de sucre brun
¼ tasse de crème sure
5¼ tasses de farine
½ cuillerée à thé de sel
1 tasse de beurre
1 tasse de miel
1 cuillerée à thé de soda
1 tasse de noix hachées
1 cuillerée à thé de vanille

Battez en crème le beurre, le sucre, le miel et les œufs parfaitement. Ajoutez la crème sure, puis les ingrédients secs tamisés, les noix et la vanille. Laissez tomber par cuillerées sur une tôle graissée à buiscuits et faites cuire à une chaleur de 350 degrés Fahrenheit pendant 12 à 15 minutes.

PETITS FOURS DE FARINE D'AVOINE AU MIEL, AVEC GARNITURE DE DATTES

½ tasse de beurre
½ tasse de miel
1 œuf
1¼ tasse de farine
1 tasse de farine d'avoine fine
½ cuillerée à thé de sel
½ cuillerée à thé d'essence d'amandes
⅓ cuillerée à thé de soda

Battez bien le beurre, le miel et les œufs en crème. Ajoutez les ingrédients secs tamisés et l'essence. Refroidissez, roulez et coupez avec un couteau à biscuits. Faites cuire pendant 7 ou 8 minutes dans un four chaud jusqu'à ce que la pâte soit d'un brun délicat. Dès que les petits fours sont froids, tartinez avec la garniture de dattes et mettez-les deux par deux.

Garniture de dattes

1 tasse de dattes
½ tasse d'eau

Faites mijoter lentement jusqu'à ce que les dattes soient tendres et assez lisses pour se tartiner facilement.

HERMITES AU MIEL

⅔ tasse de beurre
1 tasse de miel
2 œufs
2 cuillerées à soupe de lait
2 tasses d'avoine roulée
½ tasse de noix
2½ tasses de farine
½ cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à thé de poudre à pâte
½ cuillerée à thé de soda
1 cuillerée à thé de cannelle
1 tasse de raisins secs de table

Battez le beurre et le miel en crème parfaitement avec les œufs. Ajoutez le lait, la farine d'avoine et les ingrédients secs tamisés, incorporez les noix et les raisins. Faites tomber d'une cuiller à thé sur une tôle huilée à biscuits. Faites cuire dans un four à feu modéré (350 degrés Fahrenheit) pendant environ 20 minutes.

CROQUETS AU MIEL ("SNAPS")

½ tasse de miel
1 tasse de farine à pâtisserie tamisée
1 cuillerée à thé de vanille
⅔ tasse de sucre granulé
⅓ tasse de beurre
¼ cuillerée à thé de sel

Faites chauffer le miel jusqu'au point d'ébullition, ajoutez le beurre et laissez-le fondre. Ajoutez soigneusement les ingrédients secs mélangés et tamisés en les combinant de façon à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux, et laissez tomber d'une cuiller à thé sur une tôle bien beurrée. Faites cuire dans un four à feu lent, 300 degrés Fahrenheit, pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit mince, gonflée et bien dorée.

Otez du four, laissez refroidir un peu juste assez pour pouvoir enlever les croquets de la tôle, et roulez-les le dessus vers l'extérieur. Si les croquets deviennent trop durs pour être roulés, remettez la tôle dans le four pendant quelques minutes.

CARRÉS D'AMANDES AU MIEL

1¼ tasse de farine
3 cuillerées à soupe de sucre brun
⅓ tasse de beurre
½ tasse de sucre brun
¼ cuillerée à thé de sel
½ tasse de miel
2 blancs d'œufs
1 tasse de noix de coco
1 tasse de noix hachées
2 cuillerées à soupe de farine
½ cuillerée à thé de vanille

Frottez les trois premiers ingrédients ensemble pour faire une pâte sablée. Mettez dans une tôle peu profonde, faites cuire dans un four à feu modéré pen-

dant 10 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Battez les blancs d'œufs en neige ferme, ajoutez le miel et le sucre brun graduellement, battez jusqu'à ce que le mélange monte, mettez-y les autres ingrédients. Etalez sur le mélange de pâte sablée et faites cuire pendant environ quarante minutes dans un four à feu lent jusqu'à ce que le dessus soit brun doré.

MEULES AU MIEL ET À LA NOIX DE COCO

Ajoutez deux cuillerées à soupe de fécule de maïs et une demi-tasse de miel chaud à 1 blanc d'œuf battu en neige ferme. Incorporez en remuant 2½ à 3 tasses de noix de coco. Faites cuire au bain-marie dix minutes. Laissez refroidir; on peut alors façonner aisément le mélange en petits tas ou meules. Faites cuire à basse température, 275 à 300 degrés Fahrenheit, jusqu'à ce que ce soit légèrement bruni.

TABLETTES AU MIEL ET AUX DATTES

1⅓ tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
3 œufs
½ tasse de sucre
½ tasse de miel
1 cuillerée à thé de vanille
½ tasse d'amandes
1 tasse de dattes ou d'autres fruits séchés

Tamisez la farine avec la poudre à pâte et le sel. Battez les œufs, ajoutez le sucre, le miel et la vanille. Mélangez bien et incorporez en remuant les dattes et les amandes. Combinez avec les ingrédients secs tamisés. Mettez dans une tôle peu profonde, environ ¼ de pouce. Faites cuire au four 20 minutes à 350 degrés Fahrenheit. Laissez refroidir, puis coupez en bandes et roulez dans du sucre en poudre.

PETITS FOURS À LA CUILLER, AU MIEL

¾ tasse de miel
¼ tasse de beurre
1 œuf
1 tasse de raisins
⅛ cuillerée à thé de clous de girofle
1½ tasse de farine
½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à soupe d'eau chaude
½ cuillerée à thé de cannelle

Faites chauffer le miel et le beurre jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Ajoutez les épices quand le mélange est encore chaud. Lorsqu'il est refoidi, ajoutez l'œuf bien battu, le bicarbonate de soude (soda) dissous dans l'eau, les raisins et la farine pour faire une pâte pouvant garder sa forme. Laissez tomber par cuillerées sur un moule beurré et faites cuire dans un four à feu modéré.

BONBONS ET CONFISERIES

ZESTE AU MIEL

Enlevez le zeste d'oranges et de pamplemousses coupés en quartiers. Faites tremper une nuit dans une solution de bicarbonate de soude (une cuillerée à thé de bicarbonate de soude (soda) par pinte d'eau). Le lendemain, égouttez et faites cuire le zeste dans de l'eau fraîche, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Otez de l'eau, égouttez et faites tremper toute une nuit dans une faible solution de miel. Le lendemain, faites cuire dans du miel pur jusqu'à ce que ce soit clair, puis retirez du miel et laissez sécher.

Pour faire sécher, on peut mettre le zeste sur une claie dans un four un peu chaud, en laissant la porte du four ouverte.

Comment enduire le zeste.—Faites une solution de sucre dans la proportion de 2 tasses de sucre pour 1 tasse d'eau, et faites bouillir environ 5 minutes. Otez du feu et battez jusqu'à ce que ce soit mousseux. Trempez chaque morceau de zeste séché dans cette solution. Enlevez et laissez sécher, puis serrez.

BONBONS (FUDGE) DIVINITÉ AU MIEL

2 tasses de sucre
½ tasse de miel
½ tasse d'eau
2 blancs d'œufs
Une pincée de sel
1 c. à thé de vanille
Amandes et cerises

Remuez le miel, le sucre et l'eau jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Faites bouillir ensemble jusqu'à ce qu'il se forme un fil d'au moins six pouces de longueur. Versez sur les blancs d'œufs battus en neige ferme, en battant tout le temps. Continuez de battre jusqu'à ce que ce soit épais et que le lustre ait disparu. Ajoutez les amandes, les cerises et la vanille. Laissez tomber par cuillerées sur du papier ciré et laissez prendre.

BONBONS (FUDGE) AU MIEL ET AU CHOCOLAT

2 tasses de sucre
1 carré de chocolat non sucré (émincé)
¼ c. à thé de sel
1 tasse de noix
¼ tasse de miel
1 tasse de lait évaporé
Beurre, gros comme une noix

Faites bouillir le sucre, le chocolat, le sel et le lait cinq minutes. Ajoutez le miel et faites cuire à 238 degrés Fahrenheit jusqu'à ce qu'il se forme une boule molle. Ajoutez les amandes et le beurre, et refroidissez. Battez en crème.

TIRE AU MIEL

1 tasse de sucre brun
1 tasse de miel
⅓ tasse d'eau
2 c. à soupe de beurre
1 pincée de sel
½ c. à thé de vanille

Faites bouillir le sucre, le miel et l'eau à 288 degrés Fahrenheit, ajoutez le beurre, le sel et la vanille. Versez sur un plat beurré, faites refroidir assez pour pouvoir manier, et étirez jusqu'à ce que la couleur soit claire, puis coupez en morceaux.

CARAMELS AU CHOCOLAT ET AU MIEL

4 carrés de chocolat non sucré laminé fin
2 tasses de sucre
1 c. à thé de vanille
½ tasse de miel
½ tasse de crème
4 c. à soupe de beurre

Faites cuire en boule ferme, ajoutez la vanille, laissez refroidir, battez jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux. Versez dans un plat et coupez en morceaux carrés ou formez en petites boules et aplatissez avec un morceau d'amande.

BANDES DE FRUITS AU MIEL

Pelez des oranges et des pamplemousses coupés en quartiers.

Coupez en bandes avec des ciseaux.

Faites tremper toute une nuit dans une saumure faible.

Amenez au point d'ébullition trois fois prenant de l'eau fraîche chaque fois, puis faites cuire jusqu'à ce que ce soit tendre.

Roulez dans du gros sucre granulé, faites sécher, et serrez.

TARTES, POUDINGS ET CRÈME GLACÉE

TARTE AU CITRON ET AU MIEL

1 citron, jus et zeste
4 à 5 cuillerées à soupe de fécule de maïs
½ tasse d'eau froide
¾ tasse de miel
¼ cuillerée à thé de sel
2 œufs
1 cuillerée à soupe de beurre
1 tasse d'eau bouillante

Mélangez la fécule et le sel avec l'eau froide, ajoutez le miel, agitez bien. Ajoutez l'eau bouillante et faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que le goût de la fécule crue ait disparu. Enlevez et ajoutez le jus et l'écorce de citron, ajoutez une partie du mélange cuit aux jaunes d'œufs, puis combinez les deux. Remettez au bain-marie pendant trois ou quatre minutes pour faire cuire les œufs. Otez du feu et ajoutez le beurre. Mettez dans une abaisse à tarte. Recouvrez avec de la meringue que vous ferez en ajoutant lentement ½ tasse de sucre fin granulé à deux blancs d'œufs battus en neige ferme. Faites cuire dans un four à feu lent, 250 à 275 degrés Fahrenheit, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

TARTE À LA CITROUILLE ET AU MIEL

1½ tasse de citrouille cuite par la vapeur
1 tasse de miel
1 cuillerée à thé de cannelle
½ cuillerée à thé de gingembre
½ cuillerée à thé de sel
3 œufs
1 tasse de lait
½ tasse de crème

Mélangez les ingrédients dans l'ordre indiqué, mettez dans une abaisse et faites cuire.

TARTE AUX BISCUITS, AU MIEL

14 biscuits Graham
½ tasse de beurre fondu
1 cuillerée à thé de sucre
1 cuillerée à thé de farine

Ecrasez les biscuits Graham au rouleau et combinez avec les autres ingrédients. Mettez dans une tôle à tarte en en gardant deux cuillerées à soupe pour saupoudrer sur la meringue.

Garniture

2 cuillerées à soupe de fécule de maïs
⅛ cuillerée à thé de sel
¼ tasse de miel
2 jaunes d'œufs
2 tasses de lait
1 cuillerée à thé de vanille

Mélangez les trois premiers ingrédients avec un peu d'eau dans la partie supérieure d'un bain-marie, puis ajoutez du lait bouilli à ce mélange. Faites cuire jusqu'à ce qu'il ne reste plus aucun goût de fécule crue. Ajoutez lentement le mélange cuit aux jaunes d'œufs battus et faites cuire pendant trois minutes. Refroidissez légèrement, ajoutez la vanille, et versez dans la coque de biscuits.

Meringue

Battez les œufs en neige ferme, ajoutez graduellement ½ tasse de sucre fin granulé. Déposez légèrement sur la garniture et saupoudrez les miettes de biscuits qui restent. Faites cuire à 325 degrés Fahrenheit pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que la meringue soit dorée.

GARNITURE DE TARTE AU CHOCOLAT

2 tasses de lait
¼ tasse de miel
1 cuillerée à soupe de beurre
½ cuillerée à thé de sel
3 cuillerées à soupe de fécule de maïs
2 carrés de chocolat non sucré (fondu)
2 jaunes d'œufs

Mélangez la fécule de maïs avec un peu de lait froid dans la partie supérieure d'un bain-marie, ajoutez le miel, ajoutez le reste du lait bouilli. Faites cuire jusqu'à ce que tout goût de fécule crue ait disparu. Battez les jaunes d'œufs, ajoutez le chocolat fondu, le beurre et le sel. Ajoutez graduellement le mélange chaud, remettez au bain-marie, et faites cuire pendant trois minutes. Versez dans une abaisse à tarte cuite et recouvrez de meringue faite de deux blancs d'œufs battus en neige ferme et de ½ tasse de sucre ajouté graduellement. Faites cuire dans un four à feu modéré jusqu'à ce que la meringue soit dorée.

GARNITURE AU LAIT ET AU MIEL

½ tasse de miel
1¼ tasse de lait
1 œuf
⅛ cuillerée à thé de sel
¼ cuillerée à thé de vanille
3 cuillerées à soupe de fécule de maïs
1 cuillerée à soupe de lait

Combinez ensemble le miel et le lait et faites chauffer jusqu'à ébullition. Combinez ensemble les autres ingrédients et faites-en un mélange lisse, en battant. Ajoutez au premier mélange et faites cuire au bain-marie 10 minutes.

TARTE AU MIEL ET AUX PACANES (NOIX DU PACANIER)

¾ tasse de miel
3 œufs
1 tasse de pacanes ou d'autres noix
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de vanille
½ c. à thé d'essence d'amande

Battez les œufs en mousse, ajoutez le miel petit à petit. Incorporez les essences, les noix et le sel en remuant. Mettez dans une abaisse à tarte, non cuite. Faites cuire au four 10 minutes à 375 degrés Fahrenheit, puis réduisez la température du four à 325 degrés Fahrenheit et faites cuire jusqu'à ce que la garniture soit prise.

POUDING AU MIEL CUIT À LA VAPEUR

1 œuf bien battu
⅔ tasse de miel
¼ tasse de beurre
½ tasse de son
1 tasse de farine
1 tasse de raisins secs
½ tasse de lait
½ cuillerée à thé de soda
¼ cuillerée à thé de sel

Mélangez le miel et le beurre, ajoutez les œufs bien battus, ajoutez le son et les raisins, et incorporez les ingrédients secs tamisés. Mettez dans un moule graissé, recouvrez bien. Faites cuire à la vapeur pendant deux heures.

POUDING GRAHAM AU MIEL

4 cuillerées à soupe de beurre
¼ tasse de miel
¼ tasse de sucre brun
½ tasse de lait
1 œuf
1½ tasse de farine Graham
½ cuillerée à thé de soda
1 cuillerée à thé de sel
1 tasse de raisins

Mélangez dans l'ordre indiqué et faites cuire à la vapeur pendant 2 heures dans un moule bien beurré.

POUDING AUX DATTES CUIT À LA VAPEUR

3 cuillerées à soupe de beurre
¼ tasse de miel
¼ tasse de sucre brun
1¾ tasse de farine
½ cuillerée à thé de soda
½ tasse de lait
¼ cuillerée à thé de sel
¼ cuillerée à thé de piment
¼ cuillerée à thé de muscade
¼ cuillerée à thé de cannelle
½ livre de dattes hachées
1 œuf

Battez le beurre, le sucre, le miel et les œufs en crème parfaitement, ajoutez les dattes. Tamisez les ingrédients secs et ajoutez-les alternativement avec le lait. Versez dans un moule bien beurré et faites cuire à la vapeur pendant deux heures.

POUDING AU CHOCOLAT CUIT À LA VAPEUR

3 cuillerées à soupe de beurre
⅓ tasse de miel
⅓ tasse de sucre brun
1 œuf
1 tasse de lait
2¼ tasses de farine
4½ cuillerées à thé de poudre à pâte
2½ carrés de chocolat (non sucré)
¼ cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à thé de vanille

Battez parfaitement en crème le beurre, le miel, le sucre et les œufs, tamisez les ingrédients secs. Faites fondre le chocolat et ajoutez au mélange de crème. Ajoutez alternativement les ingrédients secs tamisés et le lait. Versez dans un moule bien beurré et faites cuire à la vapeur pendant deux heures.

PLUM-POUDING AU MIEL

1 tasse de suif de bœuf
1 tasse de mie de pain
½ tasse de miel
1½ livre de raisins secs de table
1½ livre de raisins de Corinthe
1 tasse d'amandes blanchies
½ tasse de zeste de citron
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de clous de girofle
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de muscade râpée
2 œufs bien battus
½ tasse de lait
1 c. à thé rase de bicarbonate de soude (soda) dissous dans 1 c. à soupe d'eau chaude

Enfarinez les fruits avec 1 chopine de farine. Mélangez le reste des ingrédients dans l'ordre suivant: œufs bien battus, miel, épices, sel et lait. Incorporez-y en remuant les fruits, le zeste, les amandes, la mie de pain et le suif, l'un après l'autre, puis en dernier lieu le soda et assez de farine pour que le mélange s'agglutine. Mettez dans un moule à couvercle se fermant hermétiquement et faites cuire à la vapeur deux heures.

LAIT CAILLÉ (JUNKET) AU MIEL

1 chopine de lait tiède
½ c. à thé de vanille
1 c. à soupe de miel
1 tablette de présure (junket)
Une pincée de sel

Suivez les instructions données sur chaque boîte de tablettes de présure sur la façon de préparer le lait caillé, mais remplacez le miel par du sucre.

CRÈME D'ORANGE AU MIEL

2 œufs
3 cuillerées à thé de farine
4 cuillerées à soupe de miel
2 cuillerées à soupe d'eau
¼ cuillerée à thé de sel
1 tasse de lait
Jus et zeste râpé de 1 orange

Battez les jaunes d'œufs, ajoutez le zeste d'orange râpé. Faites une pâte lisse de farine et d'eau, ajoutez le miel, combinez avec le mélange de jaunes d'œufs. Battez les blancs d'œufs en neige ferme, ajoutez le lait au mélange de jaunes puis incorporez dans les blancs. Faites cuire au four pendant 45 minutes à une chaleur de 275 à 300 degrés Fahrenheit.

CRÈME CUITE AU MIEL

5 œufs
½ tasse de miel
4 tasses de lait bouilli
⅛ cuillerée à thé de cannelle
¼ cuillerée à thé de sel

Battez légèrement les œufs, ajoutez les autres ingrédients, mélangez parfaitement, versez dans des tasses à "custard". Faites cuire au four à feu modéré jusqu'à ce que les biscuits soient fermes.

POMMES CUITES AU MIEL

Lavez et videz, épluchez la moitié supérieure de la pomme et marquez avec les dents d'une fourchette. Placez les pommes dans un plat qui va au four avec un peu d'eau bouillante. Mettez une cuillerée à thé de miel et un petit morceau de beurre dans chaque cœur de pomme. Arrosez fréquemment pendant la cuisson.

CRÈME GLACÉE À LA VANILLE ET AU MIEL

3 tasses de crème claire
⅓ tasse de miel
½ c. à thé de vanille
Une pincée de sel

Faites chauffer la crème, le miel et le sel au bain-marie jusqu'au point d'ébullition. Otez et refroidissez, ajoutez la vanille et faites geler.

CRÈME GLACÉE AUX FRAISES ET AU MIEL

½ chopine de crème
¼ chopine de lait
½ chopine de fraises
2 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de sucre
1 pincée de sel

Faites chauffer la crème et le lait jusqu'au point d'ébullition, ajoutez le miel, le sucre et le sel, remuez pour faire dissoudre le miel et le sucre. Refroidissez, et ajoutez des fraises écrasées. Faites geler avec 1 partie de sel et 8 parties de glace.

CRÈME GLACÉE AU CHOCOLAT ET AU MIEL

1½ tablette de chocolat non sucré
¼ tasse d'eau chaude
⅓ tasse de miel
3 tasses de crème claire
½ c. à thé de vanille
1 pincée de sel

Faites fondre le chocolat au bain-marie, ajoutez l'eau chaude pour faire une pâte, puis le miel et le sel. Ajoutez la crème à ce mélange et amenez au point d'ébullition au bain-marie. Otez, refroidissez, ajoutez la vanille et faites geler.

Muffins, beignes, etc.

MUFFINS À LA FARINE D'AVOINE

2 cuillerées à soupe de beurre
¼ tasse de miel
1 tasse de lait
1 œuf
1 tasse de farine d'avoine
1½ tasse de farine
1 cuillerée à thé de sel
4 cuillerées à thé de poudre à pâte
¼ tasse de noix hachées

Battez les œufs en neige légère, ajoutez le miel et le lait, battez bien. Mesurez le beurre, faites fondre, ajoutez au mélange d'œufs. Mélangez la farine, le sel et la poudre à pâte, tamisez et ajoutez les noix et la farine d'avoine. Versez les ingrédients humides dans les ingrédients secs en une fois et brassez vigoureusement jusqu'à ce que les ingrédients secs soient bien humectés. Remplissez les tôles à muffins aux deux tiers pleines et faites cuire dans un four chaud pendant 20 minutes.

MUFFINS AU MIEL

1 tasse de farine Graham
¾ tasse de farine blanche
¼ tasse de miel
1 cuillerée à thé de sel
1 tasse de lait
1 œuf
3 cuillerées à soupe de beurre
5 cuillerées à thé de poudre à pâte

Mélangez et tamisez les ingrédients secs, ajoutez le lait graduellement, les œufs bien battus et le beurre fondu. Faites cuire dans un four à feu modéré pendant 25 minutes dans des tôles beurrées.

GÂTEAU DE SON AU MIEL

2 cuillerées à soupe de beurre
½ tasse de miel
2 œufs
¼ cuillerée à thé de sel
½ tasse de raisins
1 tasse de farine
3 cuillerées à thé de poudre à pâte
1½ tasse de son émietté
2 cuillerées à soupe de lait

Battez le beurre en crème, ajoutez le miel, mélangez bien. Ajoutez les œufs légèrement battus, puis les raisins et le lait. Tamisez la farine, le sel et la poudre à pâte deux fois, puis ajoutez à la pâte. En dernier lieu, incorporez le son. Faites cuire dans une tôle à muffins, à 350 degrés Fahrenheit.

PAIN BRUN AU MIEL CUIT À LA VAPEUR

¾ tasse de miel
1 œuf
1 cuillerée à thé de sel
2 cuillerées à thé de soda
2 tasses de lait sur
1 tasse de farine blanche
2½ tasses de farine Graham
1 tasse de raisins secs

Battez bien les œufs, ajoutez le miel et le lait sur et battez bien. Ajoutez les ingrédients secs tamisés et les raisins, mélangez. Versez dans un moule graissé, recouvrez et faites cuire à la vapeur pendant trois heures.

PAIN DE DATTES ET D'AMANDES AU MIEL

1½ tasse de dattes hachées
1 tasse d'eau bouillante
1 cuillerée à thé de soda
½ tasse d'amandes
3 cuillerées à thé de beurre
1 œuf
¾ tasse de miel
2 cuillerées à soupe de sucre brun
3 tasses de farine
2 cuillerées à thé de poudre à pâte
½ cuillerée à thé de sel

Mettez les dattes dans une casserole avec le soda et l'eau bouillante, faites cuire pendant cinq minutes. Laissez refroidir. Battez le beurre parfaitement en

crème, ajoutez le miel, le sucre et les œufs, puis ajoutez le mélange de dattes refroidi et les amandes. Incorporez en remuant les ingrédients secs tamisés. Faites cuire dans une tôle pendant 50 minutes dans un four à feu lent.

BEIGNES AU MIEL

1 grosse tasse de lait
4 cuillerées à soupe de miel
1 œuf
2 cuillerées à thé de crème de tartre
Farine
¾ tasse de sucre
1 cuillerée à soupe de beurre
1 cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à thé de soda
½ cuillerée à thé de muscade
½ cuillerée à thé de gingembre

Battez parfaitement en crème le beurre, le sucre et le miel, ajoutez-y graduellement l'œuf en battant, ajoutez le lait alternativement avec le soda et la crème de tartre, tamisés avec deux tasses de farine et ½ cuillerée à thé de muscade et ½ cuillerée à thé de gingembre. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de saindoux bouillant sorti du pot préparé pour la friture. Ajoutez suffisamment de farine pour faire une pâte raide. Roulez, découpez et faites frire dans de la graisse profonde à 375 degrés Fahrenheit.

Fruits sucrés avec du miel, pour le déjeuner

Tous les fruits auxquels on doit ajouter du sucre sont délicieux avec du miel.

Pamplemousse

Coupez en deux moitiés, videz et coupez le pamplemousse en quartiers comme d'habitude. Versez deux ou trois cuillerées à soupe de miel lentement sur le fruit. Laissez reposer 15 à 30 minutes avant de servir.

Marmelades et beurres de fruits

MARMELADE DE MIEL, D'ORANGES ET DE CAROTTES

Prenez les zestes de six oranges de Californie (Navel) sucrées, de moyenne grosseur, et passez-les au hachoir à viande, employant les fines lames. Ajoutez-y une quantité égale de carottes préparées de la même façon. A chaque tasse de ces ingrédients combinés, ajoutez deux tasses d'eau et laissez tremper toute une nuit. Faites mijoter deux heures, ôtez du feu et ajoutez le zeste râpé et le jus de six citrons. Laissez reposer une autre nuit et faites mijoter jusqu'à ce qu'un essai* satisfaisant de la gelée ait été obtenu. Ajoutez ensuite une tasse de miel et ½ tasse de sucre à chaque tasse du mélange de pulpe, faites bouillir à 222 degrés Fahrenheit, laissez refroidir un peu, puis versez dans des bocaux stérilisés.

COMPOTE D'ABRICOTS

1 livre d'abricots séchés
1 tasse de miel
5 tasses d'eau
Zeste râpé de la moitié d'un citron ou d'une orange

Laissez le tout dans le dessus d'un bain-marie une nuit, puis faites cuire à la vapeur jusqu'à ce que ce soit tendre.

GELÉE D'ATOCAS

Parties égales d'atocas, de miel et d'eau. Faites cuire les atocas dans le miel et l'eau jusqu'à ce que les peaux soient tendres. Tirez les fruits du sirop, puis faites réduire le sirop jusqu'à ce qu'il en reste tout juste suffisamment pour couvrir les fruits. Versez dans des verres et bouchez.

* Pour faire l'essai de la gelée, exprimez du mélange de pulpe chaud, par filtrage, une cuillerée à soupe du liquide, laissez refroidir et ajoutez une cuillerée à soupe d'alcool, mélangez et laissez reposer quelques minutes. Si on fait mijoter la pulpe assez longtemps, il se forme une substance ressemblant à une gelée épaisse.

FRIANDISE AU MIEL ET AUX ATOCAS

1 pinte d'atocas propres broyés avec le couteau intermédiaire
2 oranges entières finement hachées
1 pomme entière finement hachée

Ajoutez deux tasses de miel et mélangez aux atocas et aux autres fruits hachés. Laissez reposer le mélange 8 à 10 jours avant de servir.

SIROP D'ORANGE AU MIEL

Prenez le jus des oranges employées pour faire la marmelade d'oranges et de carottes. A chaque tasse de jus non coulé, ajoutez une tasse de sucre et le zeste râpé d'une demi-orange et d'un demi-citron lié dans un sac de mousseline. Faites bouillir le tout ensemble à 217 degrés Fahrenheit cinq minutes. Otez du feu et ajoutez ¾ tasse de miel liquide et le jus d'un demi-citron par tasse de jus non coulé employé. Versez dans des bouteilles stérilisées et bouchez immédiatement.

Ce sirop fait un breuvage délicieux pour les enfants et doit être employé dans la proportion de 1 à 2 cuillerées à soupe par verre d'eau froide.

BEURRE D'ABRICOTS AU MIEL

Faites tremper pendant une nuit deux livres d'abricots séchés. Faites cuire jusqu'à ce que ce soit tendre et passez au tamis, mais sans enlever la petite quantité de jus. A chaque tasse de pulpe ajoutez ¾ tasse de miel liquide, et ajoutez à toute la quantité le jus et le zeste râpé d'un citron. Faites bouillir 20 minutes, en remuant constamment. Versez dans des bocaux stérilisés et bouchez.

Deux livres d'abricots devraient donner environ 5 tasses de pulpe, qui devraient faire cinq bocaux d'une livre de beurre d'abricots. Les gros déchets qui n'ont pas passé à travers le tamis peuvent être employés pour faire un pouding aux abricots.

BEURRE DE PRUNES AU MIEL

Faites tremper les prunes toute une nuit. Le lendemain matin énoyautez et mettez les noyaux dans un sac de toile à fromage. Faites cuire les prunes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en tenant le sac de noyaux suspendu dans la chaudière tout le temps que les prunes cuisent. Otez les noyaux et passez les prunes au tamis. Ajoutez ¾ de tasse de miel à chaque tasse de pulpe de prune, et faites bouillir 20 minutes, en remuant constamment. Otez du feu, versez dans des bocaux stérilisés et bouchez.

Garnitures de sandwichs au miel

Les mélanges suivants peuvent se tartiner sur du pain blanc ou du pain Graham, légèrement beurré.

BEURRE D'ARACHIDES ET DE MIEL

Mélangez des parties égales de miel et de beurre d'arachides (*Peanuts*).

MIEL ET AMANDES

Combinez ensemble des amandes finement hachées, du miel et de la mayonnaise.

MIEL ET FROMAGE

Ajoutez suffisamment de miel à du fromage de crème ou à du fromage à pâte dure râpé pour qu'il puisse se tartiner aisément.

MIEL, FRUITS ET AMANDES POUR TARTINES

Mélangez à une quantité suffisante de miel et de beurre pour que le mélange puisse bien se tartiner, deux cuillerées à soupe de chacun des suivants: dattes, amandes finement hachées, et gingembre cristallisé.

BEURRE AU MIEL À LA CANNELLE

1 tasse de miel — $\frac{2}{3}$ tasse de beurre
cannelle au goût

Beurre de miel

2 tasses de beurre par $4\frac{2}{3}$ tasses de miel

Défaites le beurre en crème. Ajoutez le miel sous forme liquide à environ 90 degrés Fahrenheit (tiède). Battez avec un batteur rotatoire jusqu'à ce que le mélange soit homogène, mettez le mélange de côté dans un endroit frais jusqu'à ce qu'il ait pris une consistance ferme, fouettez de nouveau et mettez en bocaux ou cartons, et serrez dans un endroit frais et sec.

Rôties (toast) au miel

Garniture simple de pain rôti (toast) au beurre de miel: $\frac{3}{4}$ tasse de beurre par tasse de miel.

Garniture à la cannelle, tartinez de beurre de miel et saupoudrez de cannelle.

Garniture aux noix—ajoutez des noix finement hachées au beurre de miel et tartinez.

Divers

GLAÇAGE BOUILLI AU MIEL

1 tasse de miel — $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de vanille
2 blancs d'œufs — Une pincée de sel

Faites bouillir le miel jusqu'à 238 ou 240 degrés Fahrenheit. Versez lentement sur les blancs d'œufs bien battus, en remuant constamment. Ajoutez le sel et la vanille et battez jusqu'à ce que ce soit refroidi et assez épais pour se tartiner.

PÂTE AU CHOCOLAT

Faites fondre trois carrés de chocolat non sucré, ajoutez-y une tasse de miel, remuez bien et versez dans un bocal. Recouvrez et serrez dans un endroit frais et sec.

SAUCE AU CHOCOLAT

Pour servir chaud sur la crème à la glace ou froid sur d'autres desserts. Faites bouillir ensemble les ingrédients ci-dessous environ 5 minutes. Servez chaud ou froid.

$\frac{1}{2}$ tasse de pâte de chocolat — Une pincée de sel
$\frac{1}{3}$ tasse de lait — $\frac{1}{4}$ c. à thé de vanille
1 c. à soupe de beurre

CHOCOLAT CHAUD OU FROID

Ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau chaude à une cuillerée à soupe de pâte au chocolat, mélangez bien et ajoutez $\frac{3}{4}$ de tasse de lait et une pincée de sel. Faites chauffer au bain-marie. Ne faites pas chauffer si vous désirez servir comme breuvage froid.

Conserves

Le miel peut aussi être employé dans les conserves. Des essais sur différents fruits—fraises, framboises, pêches, poires et prunes—ont donné les résultats que voici:

Le procédé d'embouteillage à froid a été employé, c'est-à-dire que les fruits, après être préparés, sont mis crus dans les bocaux, et recouverts de sirop de miel; les bocaux sont partiellement bouchés et immergés dans un bain d'eau pendant le temps nécessaire.

Le sirop se prépare en premier lieu. Pour les fraises et les prunes, ce sirop se compose d'une partie mesurée de miel pour une partie et demie d'eau bouillie mesurée et écumée. Pour les pêches, les poires et les framboises, on met une partie de miel par deux parties mesurées d'eau bouillie et écumée.

Les fruits conservés dans du sirop de miel par ce procédé se sont gardés tout aussi bien que ceux conservés dans du sirop de sucre, et ils soutenaient aussi favorablement la comparaison avec ces derniers au point de vue de la couleur, de la texture et de l'apparence générale, sauf peut-être les fraises et les framboises qui n'avaient pas une couleur aussi vive dans le miel que dans le sirop de sucre.

Le goût du miel dans le sirop recouvrant les fruits à saveur douce était plus prononcé que dans le sirop recouvrant les prunes.

Ottawa: J.-O. Patenaude, O.S.I., Imprimeur de Sa Très Excellente Majesté le Roi, 1937.